



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ENGİNAR DOLMASI (KIBRIS)

<https://gurmekibris.com>

2 adet enginar
150 gram kıyma
4 yemek kaşığı pirinç
1 adet soğan
1 adet domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı nane
1 çay kaşığı yenibahar
Zeytinyağı
Karabiber
Tuz

Soğan, domates, sarımsak robotta çekilir. Yıkamış pirinç, salçalar, baharatlar ve kıyma eklenerek karıştırılır. Enginarların sapları dik durmalarını sağlayacak şekilde kesildikten sonra, yaprakların arası iyice yıkanır. Göbeğinde bulunan ince yapraklar el yordamı ile koparılır, iç kısmı kaşıkla oyularak temizlenir ve kızgın yağda kızartıldıktan sonra iç malzeme el yordamı ilgezdirilir. 50 dakika kadar orta ateşte pişirilir. Sıcak servis yapılıp elle yenilir.

